

みやづ食の日

宮津市学校給食委員会 献立作成部会 令和7年6月19日

みやづの食材をふんだんに使った給食を通して、みやづのよさを感じてください！

すいぶん 水分たっぷり！みずみずしいきゅうり

きゅうりは5月～8月が旬の野菜で、今がとても美味しい時期です。きゅうりの成分の約95%は水分で、暑い時期には水分補給ができます。またビタミンCやカリウムも含まれています。ビタミンCはかぜをひきにくくし、カリウムは摂りすぎたナトリウムを体の外に出してくれる働きがあります。

きゅうりは成長が早く、大きくなりすぎると味が落ちるため、朝と夕の2回収穫をされる時もあるそうです。また、安全なきゅうりを届けるため、なるべく農薬をおさえて栽培をされています。

今日は新鮮なみやづのきゅうりを使った「サワラのラビゴットソースがけ」です。「ラビゴットソース」とはフランス発祥のお酢のきいたソースのことです。きゅうり、トマト、玉ねぎが入った彩りのよいソースです。美味しくいただきます。

うちかた 内方さん



みやづの新鮮な野菜をたくさん食べてください！

いま しゅん みやづ おい 今が旬！宮津の美味しいトマト

「トマト」は夏が旬の野菜で、6月～9月頃がおいしい時期です。トマトはかぜをひきにくくする「ビタミンC」、肌の調子を整える「カロテン」、疲れをとる「クエン酸」、お腹の調子をよくしてくれる「食物繊維」など体によい栄養がたくさん含まれています。

トマトの栽培ではトマトが病気になること、虫に食べられること等、苦労されるそうですが、なるべく農薬を使わず、栽培をされています。

今日は「サワラのラビゴットソースがけ」のソースにトマトを使いました！新鮮でおいしいみやづのトマトを味わっていただきましょう。

わくた 和久田さん



トマトのビニールハウスは55mもあるそうです！



～みやづ食の日のクイズ～

Q1 きゅうりは約何%の水分を含んでいるでしょうか？

ア 約35% イ 約65% ウ 約95%

Q2 トマトの栽培で苦労されることは何でしょうか？

ア 病気になること イ 育ちすぎること ウ 枝が伸びすぎること

きゅうしよく じかん 給食の時間には、のうか 農家さんや、ちやうりいん 調理員さんを取材した食の日動画を視聴しています。

クイズの答え 01 4 20 7